



まずは1週間!

倒

# 打糖!! チェック表

問 健康づくり課健康管理係

☎ (22) 21111 (内線242)

## 努力

- ・身体活動を増やす
- ・食事を3食規則正しく均等に食べる
- ・適正体重を維持する

習慣にすることが

大切です。



## 注意

高血糖の方は、糖尿病予防のためにも右記のような「嗜好食品」をとり過ぎないようにしましょう。

アルコール飲料、清涼飲料水、ジャム、煮豆、菓子パン、菓子類、アイスクリーム、果物の缶詰、干し果物、 など...

意識して行えた項目の  に  をいれましょう。

	いつもより <sup>プラス</sup> +10分 体を動か した? 	3食規則正しく均 等に食べた? 	毎食、主食・主菜・ 副菜を組み合わせ て食べた? 	嗜好食品 
チェック1日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック2日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック3日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック4日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック5日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック6日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック7日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった

このチェック表は血糖値を上げ過ぎない生活習慣を皆さんに考えていただくためのものです。高血糖になる要因は人それぞれで異なります。

市の健康相談では、生活習慣に関するご相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

## 健康相談

時間：午前10時～11時30分  
中野保健センター：毎週水曜日  
豊田保健センター：毎月第1木曜日

保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。





# 中野のチカラ

## 信州Gプロジェクト



### 笑う門には

### ハッピーカムカム

8月11日の「山の日」。じりじりと照りつける8月の暑さを感じる中、子どもたちの元気な声が北信州体操クラブのアリーナから聞こえてきました。そこには、竹を切り、流しそうなめん台を一から組み立てる大人たちと、楽しそうな子どもたちの姿が。今回は、子どもたちが活躍できる場を作る「信州Gプロジェクト」の皆さんにお話を聞きました。

### ○子どもが子どもらしく遊んでほしいから

スマートフォンやゲームが普及して、子どもたちが直接的に人や自然と触れ合うことが少なくなった気がします。今日は、そんな子どもたちに「流しめん」 「駄菓子屋」 「もんじゃ焼き」などを提供して、昔ながらの遊びを体験してもらっています。今、あまり見ることのできない駄菓子屋は、10円単位で安いお菓子が並び、子どもが自分で計算しながら買うことができます。今回は、車の後ろの荷物置きに駄菓子を並べて販売していますが、自分たち大人が体験してよかったものを今の子どもたちにも味わってほしいと思います。いろんなイベントで出張駄菓子屋「だがしやG」をやっています。もんじゃ焼きの土手も流しめん

めん台も手作り、信州Gプロジェクトのメンバーでない参加者の方々もおにぎりを作るなど手伝ってくれて、大人も触れ合いを楽しんでいます。

### ○第1回笑う門にはハッピーカムカムフェス

信州Gプロジェクトの立ち上げ一発目の活動は6月10日に行った「笑う門にはハッピーカムカムフェス」です。子どもたちが輝く場所を作りたくて企画しました。当日は、北信州体操クラブや高社こども太鼓、team.HOBBITなども参加し、信州プロレスのバックアップもあり、多くのお客さんと盛り上げることができました。いろんな団体で子どもが活躍していることを、このイベントを通して訪れた皆さんに知ってもらえたと思います。

### ○市民の皆さんへ

子どもが元気じゃないとまちも活気が出ないと思います、子どもが参加できて、笑顔が生まれるようなイベントなどを企画しています。中野市を魅力あるまちにするため、未来を担う子どもたちから笑顔を発信しているかと思っています。まさに、「笑う門にはハッピーカムカム」です。

子どもたちが気軽に集まれる「子どもカフェ」も作りたいと計画していますので、手伝ってくれる方を大募集中です。

## 広報クイズ

### ■今月のプレゼント 「中野市産のぶどう」

…2人

### 問題

ご飯・パン・めん類・菓子類などに多く含まれる栄養素は？

「●●●●」

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などをはがきに書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 9月22日(金)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

先月号の答え ションションまつりは今年で第何回目でしょうか？  
答え・・・「第44回目」

383-8614

(住所記載不要)

中野市庶務課  
秘書広報係 行

住所・氏名・年齢・  
電話番号・世帯主